



年末年始の健康維持 ～正月太りにご注意ください～

男女17,797人を対象とした、2020年2月「くらしの研究」のアンケート調査によると「正月太りの経験がある」人は女性で約8割、男性で約6割という結果でした。体重増加に歯止めをかけたい皆様に、年末年始の過ごし方のヒントをご紹介します。

食べすぎ



クリスマスの食事やおせち料理などのごちそうを食べる機会が増えます。食事に合わせて、飲酒量も普段より多くなっています。

食べすぎの解消法



毎日体重計に乗って、体重を確認しましょう。食べ過ぎてしまった次の日は、主食をいつもより少なめにして調整しましょう。

運動不足



休日により閉店や閉館となって、出かける場所が限られることや、気温が寒くなり外出する頻度が少なくなってきました。

運動不足の解消法



いつもより10分多めに、身体を動かしてみましょ。普段、後回しになっている家事を休日を活かしてみましょ。

身体の冷え



冷えて血流やリンパの流れが悪くなると、代謝が低下し、体重の増加につながります。寒いと体温を保つために、皮下脂肪をたくわえようとしてしまいます。

身体の冷えの解消法



シャワーではなく、40℃弱のお湯に15分程度ゆっくりとつかりましょ。お腹、腰、3首（首、手首、足首）を温めましょ。